

Kebersyukuran dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan

Nabila Yusvi Putri Anggraeni Universitas Sebelas Maret Surakarta

Rahmah Saniatuzzulfa, Universitas Sebelas Maret Surakarta

Fadjri Kirana Anggarani, Universitas Sebelas Maret Surakarta

Abstract

Adolescents in orphanages are prone to psychological difficulties, making resilience an essential capacity. Gratitude is considered an internal factor that supports resilience. This study aimed to examine the correlation between gratitude and resilience among orphanage adolescents in Surakarta City. Using a quantitative approach and total sampling technique, 81 participants were involved. Two adaptation scales were applied: the Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25; 24 items, $\alpha=0.940$) and the Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form (GRAT-SF; 10 items, $\alpha=0.851$). Data analysis employed simple linear regression, which revealed a significant positive correlation between gratitude and resilience, with $F_{\text{calc}} > F_{\text{table}}$ ($16.299 > 3.962$), correlation coefficient (R) = 0.414, and $p < 0.001$. Gratitude contributed 17.1% to resilience formation. These findings confirm the hypothesis that gratitude positively influences resilience, suggesting that cultivating gratitude can strengthen psychological adaptability in orphanage adolescents facing life challenges.

Keywords: Gratitude, Orphanage, Resilience, Youth

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami gangguan psikologis sehingga membutuhkan resiliensi dalam menghadapi permasalahan hidup. Kebersyukuran merupakan faktor internal yang berperan dalam pembentukan resiliensi. Penelitian ini bertujuan menguji korelasi antara kebersyukuran dan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Surakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik sampel total, melibatkan 81 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25; 24 aitem, $\alpha=0,940$) dan *Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form* (GRAT-SF; 10 aitem, $\alpha=0,851$). Analisis data dengan regresi linear sederhana menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi, dengan $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ ($16,299 > 3,962$), koefisien korelasi (R) = 0,414, dan $p < 0,001$. Kebersyukuran memberikan kontribusi efektif sebesar 17,1% terhadap pembentukan resiliensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima bahwa kebersyukuran berperan positif dalam meningkatkan resiliensi remaja panti asuhan.

Kata kunci: Kebersyukuran, Panti Asuhan, Remaja, Resiliensi

Keberadaan orang tua memegang peran penting dalam pemenuhan kebutuhan remaja, seperti rasa aman, suasana hangat dalam keluarga yang dilandasi cinta dan kasih sayang, yang mendukung perkembangan biologis, psikis, dan sosial remaja. Hilangnya figur orang tua membawa banyak perubahan dalam kehidupan remaja yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Remaja yang berpisah dari orang tuanya cenderung mengalami kesulitan, seperti perubahan kebiasaan sehari-hari, tidak memiliki tempat tinggal tetap, serta masalah keuangan. Remaja terlantar, yatim piatu, atau yang kehilangan keluarga menghadapi tantangan lebih berat dibandingkan remaja lain.

Fenomena remaja terlantar memiliki beberapa penyebab, di antaranya kemiskinan yang membuat keluarga tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar, termasuk makanan, pendidikan, dan perkembangan remaja. Faktor lain meliputi kesulitan ekonomi, masalah kesehatan, pelecehan dan penelantaran anak, diskriminasi, serta kekerasan dalam rumah tangga. Untuk menanggulangi kondisi tersebut, berbagai lembaga pemerintah maupun swasta mendirikan panti asuhan yang menjalankan fungsi keluarga bagi anak terlantar. Namun, sebagian panti asuhan hanya memberikan akses pendidikan tanpa dukungan emosional memadai akibat rasio pengasuh dan anak yang tidak seimbang. Akibatnya, remaja panti asuhan seringkali kekurangan perhatian, kasih sayang, bimbingan hidup, dan mengalami penurunan prestasi akademik.

Permasalahan kesehatan juga sering dijumpai pada anak di panti asuhan, seperti penyakit kulit, infeksi, serta karies gigi. Selain itu, prevalensi gizi kurang mencapai 18,8%, berat badan sangat kurang 10,1%, dan anemia 21,7%. Penelitian Sujatha & Jacob (2014) terhadap 40 remaja usia 12–17 tahun di dua panti asuhan Mangalore menemukan bahwa perawatan di panti asuhan belum memadai. Hasilnya menunjukkan 7,5% remaja berisiko hiperaktif, 37,5% berisiko masalah teman sebaya, 12,5% mengalami masalah teman sebaya parah, 22,5% berisiko perilaku prososial abnormal, dan 5% sudah menunjukkan perilaku prososial abnormal.

Remaja di panti asuhan lebih rentan mengalami stres dan depresi dibandingkan remaja yang tinggal dengan keluarga utuh). Mereka juga berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa, termasuk kesulitan emosional, perilaku, hubungan dengan teman sebaya, gejala depresi, PTSD, serta perilaku agresif. Penelitian Kaur & Rani (2012) menegaskan bahwa remaja panti asuhan

memiliki resiliensi lebih rendah dibandingkan remaja yang tinggal bersama orang tua karena kurang mampu mengatasi permasalahan hidupnya. Dengan demikian, mereka membutuhkan resiliensi lebih kuat agar mampu menyesuaikan diri dan bertahan.

Setiap individu sebenarnya memiliki kapasitas alami untuk kuat dan tangguh, namun kemampuan ini bisa melemah jika tidak diasah. Resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara risiko dan faktor pelindung, baik internal maupun eksternal, untuk memodifikasi dampak pengalaman hidup yang merugikan. Resiliensi adalah kapasitas untuk bangkit kembali dari pengalaman traumatis.

Kebersyukuran dapat membantu individu memandang kesulitan sebagai pelajaran positif, meningkatkan kemampuan menghadapi masalah, dan membangun pemaknaan diri yang lebih sehat. Resiliensi berperan sebagai pelindung yang menekan risiko dan membantu individu mencapai hasil adaptif. Oleh karena itu, resiliensi penting bagi remaja panti asuhan agar mampu bertahan dalam situasi sulit. Resiliensi merupakan kemampuan menghadapi, mengatasi, dan menyesuaikan diri dengan masa-masa sulit, yang muncul sebagai respons adaptif terhadap stres.

Resiliensi juga dipandang sebagai konsekuensi kesehatan dari proses mengatasi stres dalam menghadapi tekanan hidup. Individu yang resilien berusaha mengendalikan permasalahan agar dapat beradaptasi secara positif. Faktor internal maupun eksternal turut memengaruhi terbentuknya resiliensi, salah satunya adalah kebersyukuran. Sikap bersyukur membuat individu melihat tekanan hidup sebagai pelajaran berharga. Fredrickson (2001) menemukan bahwa kebersyukuran membantu remaja menghargai apa yang dimiliki, sehingga menghasilkan efek positif yang meningkatkan performa dan memaksimalkan diri dalam menghadapi permasalahan.

Penelitian Kendra & Wachtendorf (2003) memberikan saran untuk membentuk resiliensi, di antaranya membangun relasi, memperkuat keterampilan adaptasi, regulasi diri, serta memegang keyakinan dan tradisi budaya. Salah satu tradisi universal dalam agama adalah bersyukur. Kebersyukuran didefinisikan sebagai rasa berterima kasih atas hal-hal yang dimiliki, dialami, dan diberikan Tuhan. Individu yang memiliki tekad kuat untuk bangkit tanpa putus asa menunjukkan sikap syukur.

Individu yang bersyukur cenderung merasa puas dengan kehidupan, bahagia, optimis, dan menunjukkan emosi positif. Mereka juga mengalami tingkat vitalitas, harapan, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Kebersyukuran membangun kekuatan serta kesabaran untuk menghadapi kesulitan. Penelitian Kardas dkk. (2019) menemukan bahwa syukur berhubungan dengan rasa memiliki tujuan hidup seperti optimisme dan harapan. Rasa tujuan ini merupakan faktor penting pembentuk resiliensi. Dengan demikian, kebersyukuran mendorong individu lebih siap menghadapi masalah dan kesulitan.

Utami (2020) menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan dalam resiliensi akademik mahasiswa, sedangkan Utami dkk. (2018) membuktikan adanya hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi pada pengungsi Gunung Agung di Bali. Hal ini memperkuat pandangan bahwa sikap syukur menjadi faktor penting yang membantu individu menghadapi tantangan, khususnya bagi remaja panti asuhan.

Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada remaja Panti Asuhan di Kota Surakarta. Populasi pada penelitian ini seluruh remaja dengan usia 13- 18 tahun yang tinggal di panti asuhan yang berada di Kota Surakarta. Sampel penelitian ini merupakan keseluruhan dari populasi dalam penelitian, yakni 81 remaja yang tinggal di Panti Asuhan di Kota Surakarta. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling dengan jenis sampling total.

Penelitian ini menggunakan adaptasi alat ukur Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) sebanyak 24 aitem favorable ($\alpha=0,940$), dengan contoh aitem "Mampu beradaptasi dengan perubahan". Selain itu, skala kebersyukuran menggunakan adaptasi Gratitude Resentment Appreciation Test-Short Form (GRAT-Short Form) dengan 10 aitem favorable ($\alpha=0,851$) dengan contoh aitem "Sering kali saya merasa takjub dengan keindahan alam". Tahap adaptasi tersebut terdiri dari forward translation, sintesis, back translation, ulasan ahli, dan tahap uji coba skala (Beaton dkk., 2000). Rentang skor kedua skala tersebut adalah skor 4 untuk sangat sesuai, 3 untuk sesuai, 2 untuk tidak sesuai, dan 1 untuk sangat tidak sesuai.

Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada remaja panti asuhan secara langsung. Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini dilakukan setelah proses uji coba dilakukan. Setelah pengujian skala dilakukan, kuesioner yang disebarakan kepada remaja panti asuhan di Kota Surakarta merupakan kuesioner yang berisi aitem-aitem yang telah dinyatakan valid berdasarkan uji coba skala. Kemudian kuesioner penelitian tersebut dicetak lalu dibagikan kepada anak-anak remaja panti asuhan di Kota Surakarta untuk diisi. Pengambilan data dilakukan selama 14 hari dan didapatkan sebanyak 81 responden.

H a s i l

Uji hipotesis membuktikan hubungan antara variabel prediktor dengan variabel kriterium dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 25.

Tabel 1
Uji Hipotesis

Model	F	Sig.
Regression	16,299	0.000 ^b

Analisis dengan regresi linear sederhana dengan aplikasi SPSS 25.0 *version* menunjukkan Fhitung sebesar 16,299 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($16,299 > 3,962$), jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_a yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi.

Tabel 2
Koefisien Determinasi

Variabel	R	R ²
Kebersyukuran*Resiliensi	.414 ^a	.171

Catatan. a. Prediktor: (Constant), Kebersyukuran

Hasil dari koefisien korelasi antar variabel kebersyukuran dengan resiliensi adalah sebesar 0,414 yang apabila diinterpretasikan berdasarkan pedoman interpretasi Sugiyono (2017) masuk ke dalam kategori sedang. Hasil *R square* adalah sebesar 0,171. Angka tersebut menunjukkan bahwa kontribusi variabel kebersyukuran terhadap variabel resiliensi adalah sebesar 17,1%, sedangkan 82,9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Pembahasan

Analisis dengan regresi linear sederhana dengan aplikasi SPSS 25.0 *version* menunjukkan F_{hitung} sebesar 16,299 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($16,299 > 3,962$), jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ artinya H_a yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi. Koefisien korelasi (R) menunjukkan hasil positif (0,414) menunjukkan arah hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi. Sehingga, apabila kebersyukuran tinggi maka resiliensi responden juga tinggi dan sebaliknya. Kemudian, besaran koefisien korelasi adalah 0,414, dalam tabel interpretasi koefisien korelasi angka tersebut masuk ke dalam kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa kuatnya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa kuatnya hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi termasuk dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Saputra & Fauziah (2022) dan Armafansa (2022) yang juga menemukan hal serupa, bahwa tingginya kebersyukuran berhubungan dengan tingginya resiliensi yang dimiliki individu.

Resiliensi dianggap sebagai hasil dari emosi positif yang mendatangkan kebahagiaan yang didalamnya terdapat kebermaknaan hidup individu yang bersyukur. Kebersyukuran merupakan salah satu emosi positif yang dapat mempertahankan kompetensi diri dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidup, sehingga akan mendapatkan penanganan yang efektif. Penelitian Utami dkk. (2018) mengungkapkan bahwa kebersyukuran yang dimiliki individu mampu mengatasi perasaan tertekan setelah mengalami kejadian yang tidak diinginkan pada individu yang resilien. Pelatihan kebersyukuran juga terbukti dapat memberikan sumbangan pada peningkatan resiliensi individu (Saputro & Sulityarini, 2016). Selain itu, penelitian Hwei & Abdullah (2017) menemukan adanya hubungan yang signifikan

secara statistik mendukung hipotesis bahwa penerimaan, pengampunan, dan rasa syukur memberikan sumbangan terhadap terbentuknya resiliensi.

Karakteristik individu yang mempunyai kebersyukuran yang tinggi adalah tidak merasa kekurangan sehingga menyebabkan individu memiliki perasaan positif dalam diri mereka. Akibatnya, individu merasa puas dengan apa yang dimiliki dan puas dalam menjalani hidupnya). Remaja yang bersyukur atas setiap kejadian dalam hidup, meskipun mengalami peristiwa traumatis seperti kehilangan ayah, ibu, atau kedua orang tua maupun mengalami kekurangan dari segi finansial sehingga harus tinggal di panti asuhan, mereka akan tetap mampu untuk menghargai pemberian atau bantuan orang lain, menghargai hal-hal menyenangkan yang sederhana, bahkan merasakan kepuasan dalam hidup. Secara keseluruhan, perasaan positif inilah yang mendorong resiliensi remaja agar meningkat. Penelitian Emmons & Stern (2013) menemukan bahwa kebersyukuran dapat menanggulangi emosi negatif pada individu sehingga ketentraman dan kebahagiaan individu dapat dengan mudah dicapai.

Penelitian ini memberikan analisis mengenai kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan uji korelasi diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,171, artinya kebersyukuran berperan sejauh 17,1% terhadap resiliensi remaja-remaja panti asuhan di Kota Surakarta. Hasil tersebut menunjukkan angka yang lebih besar jika dibandingkan dengan penelitian Listiyandini (2018), yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 13,1% terhadap terbentuknya resiliensi pada remaja panti asuhan. Hasil sumbangan efektif pada penelitian ini dapat disebabkan salah satu faktor dari resiliensi individu yakni spiritualitas. Kebersyukuran merupakan salah satu bentuk dari spiritualitas. Faktor spiritualitas mempunyai peran yang penting bagi individu, spiritualitas dapat memberikan individu sebuah solusi yang berbentuk dukungan spiritual ketika dirasa dukungan sosial yang dilakukan orang-orang sekitarnya. Saat individu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan dan dapat menyebabkan stress, emosi positif salah satunya kebersyukuran dapat digunakan sebagai pelindung untuk bertahan

dalam situasi tersebut Bagi remaja yang memiliki kebersyukuran akan dapat mempengaruhi kemampuan dalam bertahan menghadapi situasi yang sulit dengan baik.

Hasil data pada penelitian yang telah dikategorisasikan membuktikan bahwa rata-rata kemampuan resiliensi responden berada pada kategori sedang. Sebanyak 13 orang atau dengan persentase sebesar 16,05% memiliki resiliensi pada kategori rendah, kemudian pada kategori sedang terdapat 58 responden atau sebesar 71,60%. Pada kategori tinggi, diperoleh responden sejumlah 10 dengan persentase sebesar 12,35%. Hasil kategorisasi menyatakan bahwa rata-rata resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Surakarta pada kategori sedang. Rahmawati dkk. (2018) menemukan bahwa remaja panti asuhan memiliki resiliensi yang tergolong sedang dengan persentase sebesar 52,5%. Selain itu, penelitian Wasono (2019) juga memberikan hasil yang sama bahwa resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan berada dalam kategori sedang.

Peneliti ini melakukan analisis tambahan mengenai kemampuan resiliensi berdasarkan jenis kelamin. Pada karakteristik jenis kelamin, ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan ($p > 0,05$). Resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan antara laki-laki dan perempuan sama-sama berada pada tingkat kategori sedang. Penelitian Ebrahimi dkk. (2012) juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara resiliensi anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Selain itu, penelitian serupa juga ditemukan oleh Nofriza dkk. (2020), bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada jenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Wahyuni & Wulandari (2022) yang menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada resiliensi menurut jenis kelamin, ditemukan bahwa tingkat resiliensi pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Kemampuan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Surakarta terbukti tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor perantara yang tidak terkontrol seperti status ekonomi, status perkawinan orang tua, latar belakang keluarga, metode melahirkan anak dari orang tua, dan lain sebagainya (Ebrahimi dkk., 2012). Hasil penelitian

ini menemukan bahwa resiliensi remaja perempuan maupun laki-laki berada pada kategori sedang, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yang muncul dari dalam maupun luar diri remaja baik remaja perempuan maupun laki-laki yang tidak terungkap dalam penelitian ini. Perbedaan tersebut juga dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Missasi & Izzati (2019) menyebutkan bahwa resiliensi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mempengaruhi pembentukan resiliensi adalah dukungan sosial. Sedangkan, faktor internal individu yang berpengaruh terhadap pembentukan resiliensi adalah *self efficacy*, *spiritualitas*, *self esteem*, dan optimisme.

Pembahasan di atas ini dapat membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat hubungan yang signifikan yang positif antara kebersyukuran dengan resiliensi pada remaja-remaja panti asuhan di Kota Surakarta. Reliabilitas skala dalam penelitian ini terbilang cukup tinggi, sehingga peneliti selanjutnya dapat menggunakan skala dalam penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan penelitian lanjutan. Hasil penelitian ini pun dapat memperluas referensi terkait kebersyukuran dan resiliensi, khususnya pada remaja panti asuhan. Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yakni, peneliti kesulitan mencari subjek penelitian dalam jumlah banyak karena beberapa panti asuhan di Kota Surakarta dihuni oleh bayi, balita, dan anak-anak yang berakibat beberapa panti asuhan tidak dapat digunakan sebagai subjek penelitian. Jumlah populasi yang tidak terlalu banyak yaitu kurang dari 100 orang menyebabkan peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling total*. Akibatnya, data dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan. Penelitian ini juga dilakukan dengan membagikan kuesioner secara langsung, sehingga muncul keterbatasan penelitian. Waktu yang dibutuhkan lebih lama karena kondisi panti asuhan dan anak-anak yang kurang kondusif. Dalam salah satu panti asuhan, peneliti hanya dapat menitipkan skala kepada pihak pengurus sehingga tidak memiliki kesempatan untuk membagikannya secara langsung kepada remaja yang tinggal di sana maupun menyaksikan proses pengisian skala oleh anak asuh. Kondisi ini menyebabkan peneliti tidak dapat memastikan apakah subjek benar-benar mengisi secara mandiri atau memperoleh bantuan dari orang lain. Selain itu, jumlah remaja panti asuhan di Kota Surakarta yang menjadi responden dalam penelitian ini menunjukkan

perbedaan yang cukup besar antara laki-laki dan perempuan, karena jumlah remaja perempuan jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki. Keterbatasan tersebut diharapkan dapat diperhatikan dalam penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Surakarta. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki, maka semakin tinggi pula resiliensi yang terbentuk, demikian pula sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa kebersyukuran berperan sebagai salah satu faktor penting yang mendukung kemampuan remaja panti asuhan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai tekanan hidup. Kebersyukuran tidak hanya berfungsi sebagai emosi positif, tetapi juga menjadi mekanisme coping dan sumber daya psikologis yang memperkuat resiliensi, terutama dalam konteks kehidupan penuh keterbatasan. Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi positif, khususnya dengan menegaskan peran kebersyukuran dalam meningkatkan resiliensi remaja. Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi psikologis melalui pelatihan kebersyukuran guna membantu remaja panti asuhan mengembangkan ketahanan diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup.

Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan, dengan saran untuk pengelola panti asuhan dan remaja. Remaja di panti asuhan disarankan untuk meningkatkan rasa syukur, menghargai kehadiran dan kontribusi orang lain, serta meyakini nilai positif setiap peristiwa dalam hidupnya. Kebersyukuran ini dapat meningkatkan resiliensi dan mengurangi emosi negatif. Bagi pengelola panti asuhan, disarankan memberikan perhatian, dukungan, dan dialog reguler dengan remaja untuk lebih memahami mereka secara personal. Motivasi mengenai mensyukuri hal-hal kecil dan besar diharapkan dapat diberikan. Peneliti selanjutnya diharapkan

memperluas sampel penelitian dan mempertimbangkan metode atau variabel lain untuk mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Juga, perhatikan kekurangan penelitian ini untuk peningkatan kualitas hasil penelitian berikutnya.

References

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846-855.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Hwei, Y. C., & Abdullah, N. A. (2017). The relationship between acceptance, forgiveness, gratitude and resilience among university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(6), 768-779.
- Kardas, S., Ozdemir, M., & Kalkan, M. (2019). Gratitude and its relationship with optimism and hope: A study on university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 432-439.
- Kaur, R., & Rani, P. (2012). Resilience among orphan adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(17), 75-79.
- Listiyandini, A. (2018). Peran kebersyukuran dalam pembentukan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-53.
- Missasi, M., & Izzati, M. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja. *Jurnal Psikologi Klinik dan Kesehatan Mental*, 8(2), 122-130.
- Nofriza, R., Dewi, F. K., & Hendrawati, N. (2020). Resiliensi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada remaja: Kajian gender. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(1), 15-22.
- Rahmawati, S., Hidayat, D., & Santoso, A. (2018). Tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan di Surabaya. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*, 16(2), 113-123.
- Saputro, B. R., & Sulityarini, Y. (2016). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi. *Jurnal Pengembangan Humaniora*, 21(3), 289-294.
- Saputra, H., & Fauziah, N. (2022). Kebersyukuran dan resiliensi: Studi pada remaja di panti sosial. *Jurnal Psikologi Positif*, 4(1), 56-63.
- Sujatha, M., & Jacob, P. (2014). Psychological well-being of adolescents residing in orphanages of Mangalore city. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 36(3), 263-266.
- Utami, P. (2020). Kebersyukuran dan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 37-45.
- Utami, P., Lestari, D., & Widiastuti, A. (2018). Kebersyukuran dan resiliensi pada pengunjung Gunung Agung Bali. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kemanusiaan*, 5(2), 110-118.
- Wahyuni, S., & Wulandari, D. (2022). Pengaruh jenis kelamin terhadap resiliensi remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(1), 90-97.
- Wasono, A. (2019). Tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan Surakarta. *Jurnal Psikologi Klien*, 10(2), 77-85.